Svenska

KHALİD HUSEINAN

1000 SUNNAH PÅ EN DAG

الغرباء
Ghuraba

Khalid al-Huseinan

1000 SUNNAH PÅ EN DAG

1000 Sunnah på en dag

Khalid al-Huseinan

Turkisk bok

Översättare

Seyfullah Erdoğmuş

اَلْغُرَبَاءِ

Ghuraba

Ghuraba Förlag : 65

Januari 2007

Muharrem 1428

Çatalçeşme sok. Defne Han 27/9

Cağaloğlu – İstanbul

Tel: 0212526 06 05 Fax: 522 49 98

www.guraba.com.tr

e-mail: guraba@hotmail.com

اَلْغُرَبَاءِ

Milstolpe i Förlagsverksamhet

---- ❀ ----

أَكْثَرْ مِنْ أَلْفِ سُنَّة فِي الْيَومِ وَ اللَّيْلَة

Författare

Khalid al-Huseinan

Redaktör:

Osman Nuri Sevgikuranlar

Mustafa Yildiz

Arabiska

Amel Olevic

Layout

Bader Hariri

Översättning till svenska

Osman Nuri Sevgikuranlar

Mustafa Yildiz

ISBN: 978-91-637-3683-4

Print: Bassaray Matbaasi

Sanat Cad. No:1/5 Çamdibi-izmir

E-mail

emre_88@hotmail.com

osmansevgikuran@hotmail.com

Inledning

Tacksamhet är till *Allah*. *Allah* den Allsmäktige ser att vägen till Honom går via sin älskade Profet Muhammed Mustafa (*frid vare med honom*) och Han räknar inte någon av de som tror på Honom som troende om de inte älskar Muhammed Mustafa mer än alla andra människor.

Och Allah den Allsmäktige säger:

«قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ».

“ (Min Profet (Sändebud)!) Säg (Muhammed): Om ni älskar *Allah* så följ mig så att *Allah* ska älska er och förlåta er era synder. *Allah* är den ytterst förlåtande, barmhärtig.” (*Al` Imran ,31 Koranen*)

Och då sade Profeten RasulAllah så här:

«لاَ يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ وَالِدِهِ وَوَلَدِهِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ».

” Ingen av er räknas som troende om ni inte älskar mig mer än er egen far, era egna barn och alla människor på jorden” (*Bukhari*).

Sunnah (Muhammeds tradition) är Profeten Muhammeds (*frid vare med honom*) lärdomar, uttalanden (hadith) och gärningar, som noggrant insamlats och nedtecknats av hans följeslagare.

Koranen är Guds ord, medan Muhammeds (*frid vare med honom*) sunnah är den praktiska tolkningen av *Koranen*. Muhammeds *(frid vare med honom*) uppgift var att förmedla *Koranen* som han erhöll den, att förklara och till fullo praktisera den. Sunnah betraktas som Islams andra källa och måste befinna sig i fullständig harmoni med den första källan, *Koranen*. Den är måttstocken och om det finns någon motsägelse mellan någon tradition och *Koranen*, så håller sig muslimen till *Koranen*, ty ingen äkta tradition från Muhammed (*frid vare med honom*) kan stå i motsättning till *Koranen*.

1000 SUNNAH PÅ EN DAG

Ghuraba

Milstolpe i Förlagsverksamhet

قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ:
«بَدَأَ الْإِسْلَامُ غَرِيبًا، وَسَيَعُودُ كَمَا بَدَأَ، فَطُوبَى لِلْغُرَبَاءِ»
[رَوَاهُ مُسْلِم، وَفِي رِوَايَةِ التِّرْمِذِي].
«فَطُوبَى لِلْغُرَبَاءِ؛ اَلَّذِينَ يُصْلِحُونَ مَا أَفْسَدَ النَّاسُ مِنْ بَعْدِي مِنْ سُنَّتِي».

Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* säger följande:
"Sannerligen,började islam i första hand som "främmande". Den kommer också återvända till det tillstånd där det började". Då blir det goda nyheter för dem, "främlingarna" att ["Toobaa ett träd i pradiset [är] för dem"]

[Muslim, Kitabu'l-Iman]

Profeten Rasul*Allah SallAllahu aleihi wa sellem* säger:
"Då blir det goda nyheter för dem, "främlingarna"! Det är de som kommer att rätta det i min Sunnah som människor efter mig kommer att förstöra."

[Tirmidhi, Iman]

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

[Förord]

Med en ständig "hamd" [tacksamhet till Gud] från morgon till kväll; jag lov och prisar *Allah Azza wa Jall* som är barmhärtig, mycket förlåtande och mycket generös. Han som vänder hjärtan och öppnar ögon och som vet det öppna och det dolda. Jag vittnar om att det inte finns någon annan Gud än *Allah*, Han är en och har ingen like. Detta vittnesmål räddar den som säger detta från helvetets kval. Jag vittnar återigen om att Muhammed (*frid vare med honom*) är den Profet som Han har valt. Den Allsmäktige *Allahs* hälsningar som fortsätter morgon och kväll skall vara över Profeten,

hans familj och hans värdigt upphöjda följeslagare (Må *Allah* vara nöjd med dem).

Det viktigaste som en muslim måste ta stor hänsyn till i sitt dagliga liv, är att i alla sina handlingar, i sitt uppträdande och tal handla enligt Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellems* sunnah. På det sättet ordnar han hela sitt liv efter Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellems* sunnah.

Dhu nun al-Misri säger följande: Tecken på att man älskar *Allah Azza wa Jall* är att följa hans Älskade Profet *sallAllahu aleihi wa sellem* i hans moral, handlingar, befallningar och sunnah.

Den Allsmäktige *Allah* befaller detta:

Säg (Muhammed): **”Om ni älskar Gud, följ mig och Gud skall älska er och förlåta er era synder. Gud är ständigt förlåtande,barmhärtig.”** (*Al'Imran ,31 Koranen*)

Hasan al-Basri har sagt: ”Bevis för att man älskar *Allah Azza wa Jall* är att följa efter Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellems* sunnah.

Utan tvekan avgörs den troendes anseende hos *Allah* av hur mycket denne följer Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem.* Dennes värde ökar hos *Allah* varje gång han eller hon handlar enligt sunnah. Jag har satt ihop denna korta skrift med avsikt att få muslimer att återta Rasul*Allah sallAllahu*

aleihi wa sellems sunnah i sitt dagliga liv, under sin andakt, under sin sömn, under sina måltider, i sitt drickande, i sina relationer med andra människor, i sina hygienvanor, i sitt kommande och gående, i sin klädsel och i sina andra handlingar.

Ni måste begrunda hur påverkade vi blir av våra obetydliga finansiella förluster och vår strävan efter att återfå dessa! Medan vi samtidigt förlorat otaliga sunnah i våra liv! Blir vi någonsin ledsna över dessa och försöker utöva dessa i våra liv?!

Ett av våra problem är att vi har börjat se pengar och handel som viktigare än sunnah. Om man hade sagt till människorna att om de följer en sunnah så kommer de att få så och så mycket pengar för detta, efterlevnad skulle

man ha sett att de hade gjort följandet av denna sunnah till en livsfråga, från morgon till kväll hade de följt denna med iver. Genom att utöva varje sunnah på detta sätt skulle de ha ökat sin förmögenhet. Men, när du läggs i din grav och du täcks över med jord, hur kommer då denna förmögenhet att hjälpa dig? Den Allsmäktige *Allah* säger:

”Men ni (människor) sätter det jordiska livet före allt annat. Trots att det kommande livet är bättre och varar i evighet.” (*Al-A'la, 16-17 Koranen*)

Man avser med ordet ”*Sunnah*” i detta arbete:

Den som följer dessa gör välgärningar men den som inte gör det kommer för den skull inte att bli straffad. Dessa är enkla saker som

utförs under ett dygn och var och en kan följa dessa efter bästa förmåga.

Jag har hittat minst ett tusen sunnah som man dagligen kan följa om man anstränger sig tillräckligt. Denna skrift är bara en förklaring till dessa dagliga sunnah som lätt kan utövas.

Om en muslim försöker följa dessa tusen sunnah på en dag blir det trettiotusen på en månad. Tänk nu på de som inte känner till dessa sunnah eller de som känner till men som inte praktiserar bland de. Verkligen så kommer han eller hon förlora många tillfällen för höjning av nivåer inför *Allah* samt stora välgärningar? Den här människan är utan tvekan en av de mest arma (stackars).

Att följa dessa sunnah kontinuerligt har många positiva effekter.

Några av dessa är:

1. Det får en att nå kärlek: De får *Allah Azza wa Jall* att älska sin trogna tjänare.
2. Dessa sunnah kompletterar de saknade bitarna i fard [de regler som är obligatoriska att följa inom Islam].
3. De skyddar en från att förhärdas. Skydda en från att hamna i bid'ah (påhittade) saker i dyrkan.
4. Det är ett sätt att respektera *Allahs* tecken.

Åh islamska nationen, genom er Profets *sallAllahu aleihi wa sellems* sunnah vill jag påminna er om *Allah*! Utöva dessa i era liv! Vem har vi förutom Honom! Detta är ett bevis på en mogen kärlek till Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* och ett tecken på att man är en lojal följare till Honom.

Obs! För att hålla boken kortare återger vi inte namnen på de som berättar om haditherna [händelserna]. Alla hadither som det ska berättas om anses vara äkta och godkända hadither av de lärda i haditherna.



Sunnah som ska utföras när man vaknar

1. Att med handen sudda bort spår av sömnen från ansiktet:
   Imam Nawawi och Ibn Hajar har påpekat att på grund av denna hadith är detta en välgärning: "När Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* vaknade satte han sig upp och suddade med handen bort spår av sömnen från ansiktet." (*Muslim*)
2. Att läsa denna bön (*åkallan*):

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ».

"Tack till Allah som återuppväcker oss efter att vi har dött. Återuppståndelsen är till Honom." (*Bukhari*)

3. Att använda miswak [ett slags rot som används istället för tandborste]:"När Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* vaknade mitt i natten brukade han rengöra tänderna med miswak." (*Muttefakun aleihi*)
4. Att rengöra näsan: Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* säger: "När någon av er vaknar ut er sömn ska ni rengöra er näsa. Eftersom djävulen övernattar i era näsborrar." (*Muttefakun aleihi*)
5. Att tvätta händerna tre gånger: Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* säger: "När någon av er vaknar ut er sömn ska ni inte doppa händerna i vattenkärlet innan ni först tvättat händerna tre gånger." *(Muttefakun aleihi)*



Sunnah när man går in på toaletten och när man går ut från den

1. Att gå in på med vänster fot först och att komma ut med höger fot först.
2. När man går in läses denna bön (åkallan):

»اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ«.

"Åh *Allah*! Jag söker fristad hos Dig från den manliga och kvinnliga djävulen." (*Muttefakun aleihi*)

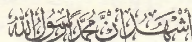
3. När man går ut säger man detta:

»غُفْرَانَكَ«

(Åh *Allah* jag söker Din nåd) (*Sunnah som alla utom Nasai anvisar*).

Man går på toaletten många gånger under en dag. Om man varje gång följer dessa sunnah, har man utövat två sunnah när man går in och två sunnah när man går ut.

al-Khubth wa'l-Khabaith: Detta betyder manliga och kvinnliga djävlar. Man söker skydd hos *Allah Azza wa Jall* från dessas ondska. Eftersom toaletterna är deras hemvist.



Sunnah för tvagning:

(***rituell tvagning***)

1. Att påbörja allt med att uttala Guds namn. (*Bismillahir-Rahmanir-Rahim*).
2. Att tvätta händerna tre gånger innan tvagning.
3. Att skölja munnen med vatten och att skölja näsan med vatten innan man tvättar ansiktet.
4. Att rengöra näsan med vänster hand: eftersom följande anvisas i haditherna:

"Han brukade tvätta händerna tre gånger, skölja munnen och näsan, rengöra näsan och sedan brukade han tvätta ansiktet tre gånger…" (*Muttefakun aleihi*)

5. Att överdriva sköljning av munnen och näsan: Detta gäller för icke fastande. Eftersom det i haditherna sägs:

"Om du inte fastar så överdriv med att skölja munnen och näsan (dra in vattnet riktigt djupt)." (*Sunan-i Arbaa*)

Att överdriva med munsköljning betyder att se till att vattnet når överallt i munnen. Att överdriva sköljning av näsan betyder att dra in vatten djupt i näsan och sedan blåsa ut vattnet från näsan.

6. Att skölja munnen och näsan med handflatorna utan att skilja dem åt:

"Sedan brukade han doppa sin hand och skölja munnen och näsan med samma hand." (*Muttefakun aleihi*)

7. Att använda miswak: Detta måste göras medan man sköljer av munnen. Eftersom det i haditherna har sagts:

"Om jag inte hade besvärat de som är mig troende så skulle jag vilja befalla dem att använda miswak vid varje tvagning." (*Ahmed, Nasai*)

8. Att för de som har tätt skägg skölja det:

"När Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* tvättade ansiktet brukade han skölja skägget." (*Tirmidhi*)

9. Sättet på vilket man enligt sunnah stryker över huvudet när man tvättar det. Man börjar med att stryka med höger hand från främre delen av huvudet, stryker mot bakhuvudet och sedan kommer man tillbaka till huvudets främre del. Att stryka över hela huvudet är wajib [ett måste enligt islams regler]:

"När Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* strök över huvudet brukade han föra händerna fram och tillbaka." (*Muttefakun aleihi*)

10. Att tvätta fingrarna och tårna: Eftersom det i haditherna har befallts och rekommenderats:

"Under tvagning sträck ut fingrarna och tårna

till vattnet och stryk mellan dessa.” (*Abu Dawud,Tirmidhi, Nasai, Ibn Majah*)

11. Att börja fottvätten med höger fot istället för vänster. ”Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* tyckte om att börja med höger fot när han skulle ta på sig skorna eller tvätta fötterna.” (*Muttefakun aleihi*)
12. Att tvätta ansiktet, händerna och fötterna mer än en gång, upp till tre gånger, när man tvättar dessa.
13. När man är färdig med sin tvagning ska man säga ”trosbekännelsen”:

«أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ».

Jag vittnar att det finns ingen Gud utom *Allah* och jag vittnar att Muhammed (*frid vare med honom*) är Hans sändebud. När någon säger detta öppnas paradisets åtta dörrar för denna

person och denna går in genom vilken av dessa denne önskar. (*Muslim*)

14. Att utföra tvagning i hemmet: Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* anvisar:

”Från vem än som utför tvagning i sitt hem och sedan går ut för att gå till ett av *Allahs* hus för att utföra en av *Allahs* fard faller en av dennes synder för vart annat steg denne tar, och dennes anseende höjs gradvis med de andra stegen.” (*Muslim*)

15. Att under tvätten tvaga extremiteterna (händer,fötter,armar) med händerna.
16. Att använda vattnet sparsamt:

”Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* brukade utföra sin tvagning med en mängd av en mud (832 gram) vatten.” (*Muttefakun aleihi*)

17. Att tvätta mer än det som är obligatorisk

när man tvättar de fyra extremiteterna (händerna och fötterna): ”Det är för att Abu Huraira *radiyAllahu anh* tvättade sina händer upp till överarmarna när han utförde tvagning. När han tvättade sina fötter tvättade han sig upp till vaderna och sedan sade han:

”Jag har sett att Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* utförde sin tvagning på detta sätt.” (*Muslim*)

18. Att utföra bön [att be] efter tvagning: Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* anvisar: ”Vem än som utför tvagning som jag gör och sedan utan att tveka utför två rakah [en uppsättning av böneritualer] bön får förlåtelse för sina synder i det förgångna.” *(Bukhari och Muslim. Enligt Muslim som i Ukbe b. Amir radiyAllahu anh säger: ”Paradiset blir oundvikligt för denne.”)*

19. Att få vattnet att nå djupt i tvagning: detta betyder att när man tvättar extremiteterna måste man tvätta dessa ordentligt.

En muslim utför tvagning ett par gånger under en dag. Vissa utför detta fem gånger, vissa lägger till fler tvagning även för duha-(förmiddags) och tahajjud (nattens) bön.

Om en muslim utövar dessa sunnah vid varje utförande av tvagning gör denne en stor välgärning.

Det gynnsamma med att utföra dessa sunnah när man utför tvagning: På detta sätt blir man invigd i en del av”hadith i sharif” [en samling av Profetens uttalanden]: ”Ur vem än som utför tvagning och gör detta ordentligt dras dennes synder ut från kroppen, till och med från naglarna.” (*Muslim*)

Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* säger: ”Det finns ingen bland er som utför

tvagning och gör detta ordentligt, och sedan står och vänder sitt ansikte riktad mot Qibla [Kaba i Mecka] för att utföra två rakah bön och för att bli förlåten och sedan blir man värd att komma till paradiset." (*Muslim*)

Imam Nawawi säger: Han förtjänar detta anseende bara för hans kamp mot frestelsen av djävulens oväsen och viskningar och för att han inte har lämnat denna kamp för en enda stund, inte ens ett ögonblicket. Genom sina ansträngningar och genom att tömma sitt hjärta lyckas han på detta sätt bli fri från djävulen."



Miswak (tandborste av trä rot)

Det finns många tillfällen då en muslim kan använda miswak:

Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* säger:
"Om jag inte hade besvärat de som är mig troende så skulle jag definitivt ha sagt att de måste använda miswak vid varje bön." (*Bukhari, Muslim*)

En muslims användning av miswak under en dag blir inte mindre än totalt tjugo gånger. Miswak används alltid vid de fem bönen under dagen, vid plikterna vid sunnah, vid gryningsbön, vid enstaka bön och när man går in i sitt hus. När Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* kom hem var det första Han enligt

Sahih-i Muslim gjorde, och som också Aisha *radiyAllahu anha* sade, att använda miswak. Om du använder miswak varje gång du går in i ditt hus är detta sunnah. Även när man läser *Koranen*, när man får dålig andedräkt, när man vaknar upp ur sömnen och när man utför tvagning används miswak. Enligt Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem*:

”Miswak rensar munnen och gör *Rabb* [ett av *Allahs* namn] mottaglig.” Det gynnsamma med att följa denna sunnah:

a) *Allahu* Teala tar emot sina trogna.

b) Munnen blir ren.

Dessutom har vetenskapen i den moderna medicinen upptäckt många fördelar som miswak har och som är bra för tänder och tandkött. Vissa av dessa är:

1. Det är antiseptiskt mot bakterier.
2. Det stärker rengörelsen.
3. Det är rensande för tänderna.
4. Det bekämpar dålig andedräkt.



Sunnah när man tar på sig skorna

Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* säger att: ”Var och en av er ska börja med höger fot när ni ska ta på er skorna och med vänster fot när ni ska ta av dem. Antingen så ska ni ta på er båda två eller ta av er båda två (ni ska alltså inte ta på er bara den ena skon).” (*Muslim*)

En muslim gör detta många gånger under en dag. När denne går in i och ut ur moskén, toaletten eller hemmet och när denne då sätter på sig och tar av sig skorna utövas detta många gånger under en dag. Varje gång man tar på sig och av sig dessa utförs sunnah. Om man har denna sunnah i hjärtat utför man en stor

välgärning och på detta sätt gör man varje rörelse och handling enligt sunnah.



Sunnah när man klär sig

Under en dag brukar man klä på och av sig för att tvätta sig, ibland för att sova och ibland av andra anledningar.

Det finns vissa sunnah gällande hur man tar på sig och av sig sina kläder:

1. Att säga "Bismillah" när man tar av och på sig. Imam Nawawi *rahimahullah* säger att: "I alla slags göranden är detta (det vill säga Bismillah) nödvändigt."
2. När Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* tog på sig sin klädedräkt, skjorta, halsduk eller turban så sade han så här:

«اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ خَيْرَهُ وَخَيْرَ مَا صُنِعَ لَهُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهِ وَشَرِّ مَا صُنِعَ لَهُ».

"Åh *Allah*! Jag ber dig att detta och målet för denna handling ska bli välgörande. Jag söker skydd hos dig så att dessa handlingar och målet för dessa ej ska få onda följder." (*Tirmidhi,Abu Dawud*)

3. Att börja med höger sida när man klär på sig: Eftersom Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* hade sagt: "Börja från höger sida när ni klär er." (*Tirmidhi,Abu Dawud*)
4. Att ta av sig klädedräkt och byxor från vänster sida.

جل جلاله

Sunnah när man går in i och ut ur ett hus

Imam Nawawi säger: Att säga "*Bismillah*" och att uttala namnet *Allahu* Teala [anger höghet] genom att hälsa är "rekommenderat".

1. **Att uttala *Allahs* namn:** På grund av denna hadith säger man *Allahs* namn när man går in i huset: "När man går in i sitt hus och när man äter uttalar *Allahs* namn säger man till djävulen (och hans anhang): 'det finns varken mat för er att äta eller plats för er att komma till och övernatta'."
2. Bön när man går in i huset: Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* har sagt:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ الْمَوْلَجِ وَخَيْرَ الْمَخْرَجِ بِسْمِ اللهِ وَلَجْنَا وَبِسْمِ اللهِ خَرَجْنَا وَعَلَى اللهِ رَبِّنَا تَوَكَّلْنَا».

"Åh *Allah*! Jag ber för välgörande ingång och utgång. Vi går in i *Allahs* namn och går ut i *Allahs* namn, vi är trogna tjänare till *Allah* som är vår *Rabb*." (*Abu Dawud*) Sedan ge en hälsning till hushållet genom att säga *Salamu Aleikum*.

När man går in i och ut ur ett hus försöker man medvetandegöra sin tro på *Allah Azza wa Jall* och på detta sätt håller man ständigt sin förbindelse till *Allah* levande.

3. **Miswak**: Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* brukade använda miswak innan han gick in i sitt hus. (*Muslim*)
4. **Att hälsa**: *Allah* Teala har befallit: **"När ni stiger in i ett hus, hälsa då varandra med välsignade, goda ord från Gud! Så klargör Gud (sina) budskap för er: kanske använder ni ert förstånd"** (*Nur, 61 Koranen*)

Om vi betänker att en muslim går hem efter utförandet av varje obligatorisk bön i moskén gör en muslim tjugo sunnah under en dag.

Bön när man går ut ur ett hus:
Profeten (*frid vare med honom*) "läste" detta bön:

«بِسْمِ اللهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ».

"I Allahs namn har jag lagt min tillit till Allah. Rörelse och styrka sker bara med Allahs vilja." Man säger så här till sig själv: Detta är tillräckligt för dig, du skyddades, du hölls på den rätta vägen och blev fri från djävulen." (*Tirmidhi och Abu Dawud*)

En muslim går ut ur sitt hus många gånger under en dag, för att be (bön) i moskén, för sitt arbete och för att skaffa vad ett hushåll

behöver. Om denne varje gång denne går ut från sitt hus utövar denna sunnah blir det som om denne har gjort en välgärning.

Det gynnsamma med att utöva dessa sunnah varje gång man går ut ur och in i huset:

1. För den troende förverkligas allt han eller hon önskar ska uppfyllas i efterlevnad kommande liv av sina världsliga göromål.
2. För den troende utgör detta ett skydd från all slags ondska som kan komma från djinner (osynliga väsen) och människor.
3. Den troende får en god vägledning. Detta är motsvarigheten till att gå vilse. Allah blir din vägvisare i dina alla slags religiösa och världsliga göromål.



Sunnah när man går till moskén

1. **Att gå till moskén i mycket god tid:**
RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* har sagt: ”Om människorna hade förstått hur stor välgärning det är att läsa böneutrop och att befinna sig i en av de främsta raderna under bönen och om de hade blivit tvungna att lotta om detta så skulle de ha gjort det. Om de hade förstått hur stor förtjänst det är att komma i god tid till moskén inför bön skulle de börja tävla med varandra om detta. Om de hade förstått förtjänsten av isha bönen [kvälls-midnatts bönen] och bönen vid fajr (gryningen) så skulle de även ha kommit

krälande till dessa två böner.” (*Muttefakun aleihi*)

Imam Nawawi säger att: ”Det är rekommenderat att gå i god tid till bönen.”

2. **Bön när man går till moskén:**

«اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا وَفِي لِسَانِي نُورًا وَاجْعَلْ فِي سَمْعِي نُورًا وَاجْعَلْ فِي بَصَرِي نُورًا وَاجْعَلْ مِنْ خَلْفِي نُورًا وَمِنْ أَمَامِي نُورًا وَاجْعَلْ مِنْ فَوْقِي نُورًا وَمِنْ تَحْتِي نُورًا اللَّهُمَّ أَعْطِنِي نُورًا».

”Åh *Allah*, lys upp mitt hjärta, lys upp min tunga, lys upp mina öron, lys upp mina ögon, lys upp bakom mig, lys upp framför mig, lys upp ovanför mig, lys upp under mig, Åh *Allah*! Lys upp mig.” (*Muslim*)

3. **Att gå i lugn och med bestämdhet:**
RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* har sagt: När ni hör Iqamah [kallelse till

obligatoriska bönen] så gå till bönen. Jag råder er att gå i lugn och med bestämdhet" (*Bukhari,Muslim*)

4. **Att gå lugnt till moskén:** De lärda har sagt att det är sunnah att gå till bönen med små steg utan att skynda. Dina välgärningar ökar hos *Allah* om man tar flera små steg under promenaden till moskén. Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* har sagt:

"Vill ni att jag ska berätta om de välgärningar som får *Allah* att förlåta ens synder och höja ens anseende?"

- Shahabah (följeslagare):
  "Ja, *Allahs* Profet!" sade de.
- Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* sade:
  "Att ta fler steg mot moskén…" (*Muslim*)

5. **Att skicka böne hälsning när man går in i moskén:** "Åh *Allah*! Öppna dörrarna

till din skydd för mig." säger man. "När ni går in i moskén skall ni hälsa Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* genom att säga *salawat* och säga 'Åh *Allah*! Öppna dörrarna till din skydd för mig.' " (*Ibn Majah, Nasai*)

6. **Att gå in i moskén med höger fot först:** Anas b. Malik *radiyAllahu anh* sade så här: "När du går in i moskén är det sunnah om du börjar med höger fot och med vänster fot när du går ut." (*Hakim*)

7. **Att befinna sig på längst fram:** "Om människorna hade förstått hur stor välgärning det är att läsa böneutrop och befinna sig i en av de främsta raderna under bön och om de hade blivit tvungna att lotta om detta så skulle de ha gjort det." (*Bukhari ,Muslim*)

8. **Bön när man går ut ur moskén:** ”Säg så här när du går ut ur moskén: Åh *Allah*! Jag ber om mer.” (*Muslim*)

I Nasai finns dessa ord: ”När man går ut gör man återigen böne hälsning till Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* (*salawat*)”

9. **När man går ut ur moskén med vänster fot först:** Vi har redan nämnt Anas *radiyAllahu anhs* ord tidigare.
10. **Tahiyatul Masjid:** ”När ni går in i moskén ska ni inte sätta er innan ni har utfört två ’rakah’ bön” (*Muttefakun aleihi*)

Imam Shafi’i säger så här: Även om den utförs under förbjuden tid är det tillåtet att utföra Tahiyatul masjid bön.

Hafiz (Ibn Hajar) säger så här: De som beslutar om fatwa inom islam är överens om att Tahiyatul masjid är sunnah.

Om en muslim tillämpar dessa sunnah alla de fem gånger han varje dag går till moskén för att be (bön) blir det totalt femtio sunnah som han har utfört.



Sunnah för Adhan (böneutrop)

Det finns fem sunnah för detta. Dessa har Ibn'l-Qayyim i *Zadu'l-Mead* räknat upp på följande sätt:

1. Den som lyssnar upprepar orden som muadhin [den som läser böneutropen] säger. Men när man har kommit till "*Hayya 'alas-salah*" och "*Hayya 'alal-falah*" säger man "*La hawla wala quwwata illa billah*". (*Bukhari, Muslim*)

Det gynnsamma med att tillämpa denna sunnah:

Som det i Sahih-i Muslim har fastslagits förtjänar man att komma till paradiset.

2. Den som lyssnar på böneutrop måste

säga så här: "Jag vittnar om att det inte finns någon annan Gud än *Allah* och Muhammed är *Allahs* Profet. Jag accepterar *Allah* som Gud, religion som Islam och Muhammed som sista Profet (sändebud) (*frid vare med honom*). (*Muslim*)

Det gynnsamma med att tillämpa denna sunnah: Som i samma hadith som tidigare har nämnts blir man förlåten för sina synder.

3. Att säga böne- hälsning (*salawat*) för Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* efter att ha upprepat böneutropet med muadhin [personen som läser böneutropet]. Den bästa böne- hälsning till Profeten är "*Salawat-u Ibrahimiyye*". Det finns ingen böne- hälsning som är bättre än denna.

Bevis för detta är: Dessa Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellems* ord [haditherna]:

När ni har hört muadhin så upprepa hans ord, be böne hälsning sedan till mig. För den som ber böne- hälsning till mig en gång kommer *Allah* att höja böne- hälsningen till tio gånger." (*Muslim*)

Det gynnsamma med att tillämpa denna sunnah:

Att *Allah Azza wa Jall* förbarmar tio gånger för sina trogna tjänare.

Meningen med att *Allah* förbarmar för sina trogna tjänare är att *Allah* lovordar dessa i *Mala-i A'la*.

Salat-u Ibrahimiyye är detta:

«اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ
عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ اللَّهُمَّ
بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى
إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ».

"Åh *Allah*! Liksom Du har förbarmat för Profeten Ibrahim och för Ibrahims familj, förbarma också för Muhammed och för Muhammeds familj. Utan tvekan är Du den som tackas och lovas mest, Du har ett känt namn och ära. Åh *Allah*! Liksom Du har välsignat Ibrahim och Ibrahims familj, välsigna också Muhammed och Muhammeds familj. Utan tvekan är Du den som tackas och lovas mest, Du har ett känt namn och ära…" (*Bukhari*)

4. Att säga så här efter man har bett böne hälsning:

«اللَّهُمَّ رَبَّ هَذِهِ الدَّعْوَةِ التَّامَّةِ وَالصَّلَاةِ الْقَائِمَةِ آتِ
مُحَمَّدًا الْوَسِيلَةَ وَالْفَضِيلَةَ وَابْعَثْهُ مَقَامًا مَحْمُودًا الَّذِي
وَعَدْتَهُ».

"Åh *Allah*! Gud som ger denna inbjudan och till vilken denna bön ska utföras!

Ge Muhammed möjlighet och dygd. För Muhammed till den ställning som du har lovat." (*Bukhari*)

Det gynnsamma med att tillämpa denna bön:

Vem än som säger denna böne- hälsning har förtjänat Profeten *sallAllahu aleihi wa sellems* nåd.

5. Efter detta ber man för sig själv och ber *Allah* för sin egen välgång. På grund av dessa ord av Muhammeds [haditherna] (*frid vare med honom*) accepteras den bedjandes bön. "Upprepa efter muadhin. När han har slutat så önska något, det skall varda dig givet!" (*Abu Dawud*)

Om man försöker utföra dessa sunnah när man lyssnar på böneutrop blir det totalt 25 sunnah.



Sunnah för Iqamah

Dessa fyra sunnah (som nämns under avdelningen Adhan) utförs då iqamah [vissa ord som läses lite snabbare än adhan av muadhin innan obligatorisk bön]. Kommissionen för fatwa "*Lajnatu'd Daime Li'l-Buhusi'l-Ilmiyye wa'l Ifta*" har också påbjudit detsamma. På det sättet blir det totala antalet sunnah som utförs under iqamah 20 stycken.

Det gynnsamma med detta:

Det är sunnah när den som lyssnar på iqamah upprepar det som läses, men också säger "*La hawla wa la quvvata illa billah*" när det sägs "*Hayya'alas-salah*" och "*Hayya'alal-falah*" samt upprepar detta när det sägs "*Qad qamati's-Salah*". Man bör inte säga

”*AkamAllahu wa adamiha*” eftersom haditherna [Profetens ord] är otydligt gällande detta. (*al-Lajnatu'd-Daime Li'l-Buhus wa'l-Ifta*).



Att be [bön] mot en sutra [hinder]

Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* säger så här: ”När någon av er ska be [bön] skall ni be mot en sutra [hinder] och skall närma er detta. Man skall inte låta någon gå förbi mellan den bedjande och sutra.” (*Abu Dawud, İbn Majah*)

Det är en allmänt vedertagen uppfattning att det är sunnah att använda sutra (*hinder*) både i moskén och hemma. Kvinnor och män är jämlika när det gäller sutra. Vissa människor använder inte sutra utan ber [bön] utan sutra.

En muslim genomför denna sunnah många gånger under en dag. De genomför detta under rawatib [rekommenderat] sunnah, när de ber duha bön [bön som utförs vid förmiddag], när

de ber tahiyatul masjid bön och när de ber witr bön [tre rakah bön som kommer efter isha (*kvällsbönen*)]. Kvinnor tillämpar detta när de ber obligatorisk bön hemma. När det gäller bön som man ber tillsammans med andra blir den sutra som imamen använder även sutra för de som följer imamen.

Förklaringar som gäller sutra

1. Personen som ber (bön) vänder sig mot Qibla [riktingen mot Mecka] och använder en mur, käpp eller en stolpe som sutra. Det finns inga begränsningar för vad som kan användas som sutra.
2. När det gäller höjden av en sutra är det tillräckligt om denna är ungefär lika hög som en öppen handflata [ungefär 15-20 cm].
3. Avståndet mellan fötterna och sutra måste vara cirka tre underarmslängder, så att det finns plats för sajda (falla ner i tillbedjan)
4. Utan att göra någon skillnad på fard bön

[en av de fem obligatoriska bön] och nawafil bön [extra frivilligt/rekommenderat bön] kan reglerna för sutra tillämpas såväl av imamen som av den som ensam ber bön.
5. Imamens 'sutra' blir också 'sutra' för de som följer imamen. Det är oundvikligt att vid behov gå framför de som följer imamen.

Det gynnsamma med att tillämpa denna sunnah:

a) Detta skyddar bönen från att bli bristfällig om någon, exempelvis en kvinna, en åsna eller en svart hund, skulle gå framför den som utför bön.

b) Detta skyddar blicken från att söka sig uppåt eller åt höger eller vänster. Ägaren till sutra brukar fästa blicken på nedersta delen av sutra och samlar sina tankar kring bönens mening.

c) Personen som utför bön ger möjlighet till andra att gå förbi vid behov.

Nawafil (frivillig/rekommenderad) bön som utförs under en dag

1. **Rawatib [rekommenderat] sunnah**: RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* säger så här:

"Det finns ingen muslim som för Allah utöver obligatorisk bön, utför tolv rakah extra bön, bön som nawafil, för vilken Allah inte bygger ett hus i paradiset eller för vilken det inte byggs ett hus i paradiset." (*Muslim*)

Dessa är följande: Innan Dhur bön (middagsbön) fyra rakah, efter Dhur bön (middagsbön) två rakah, efter Maghrib bönen (skymningsbönen) två rakah, efter isha bönen (kvällsbönen) två rakah och innan fajr bönen

(gryningsbönen) två rakah. Min kära syskon! Vill inte ni ha ett hus i paradiset? Följ detta urgamla råd och fortsätt att utföra tolv rakah bön utöver obligatorisk bön.

2. **Duha bön [bön som utförs vid förmiddag]:** Denna bön är värd 360 allmosor. Det finns 360 leder i människokroppen. För var och en av dessa måste man dagligen ge en allmosa som tack. Denna bön som utförs vid förmiddag ersätter denna allmosa.

Det gynnsamma med detta: I Sahih-i Muslim säger Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* som kommer från Abu Dhar *radiyAllahu anh*: "Varje dag krävs allmosor för var och en av era leder. Varje radband är en allmosa. Varje ord av tahmid (tacksamhet) och varje tahlil [upprepning av orden *'la ilaha illAllah'*] är en allmosa. Att erbjuda godhet är en allmosa. Att förhindra ondska är en allmosa. För allt detta

är det tillräckligt om man utför två rakah bön i gryningen. ”

Abu Huraira (*radiyAllahu anh*) berättar: ”Min vän RasulAllah *aleihissalatu wa's- selam* föreslog mig tre saker; att fasta tre dagar varje månad, att utföra två rakah bön i gryningen och att utföra witr bönen innan jag går och lägger mig.” (*Muttefakun aleihi*)

Dess tid: Den börjar femton minuter efter det att solen har gått upp och pågår fram till femton minuter innan middags-bön.

Bästa tiden för utövande: Tiden då solens styrka ökar.

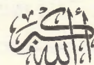
Mängd: Minst två rakah.

Högst: Åtta rakah. Man har sagt också att: ”Det inte finns ingen gräns för detta.”

3. **Eftermiddags-sunnah (Asr):** RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* har sagt: ”Gud bevare den som utför fyra rakah bön innan eftermiddags-bönen. (*Abu Dawud, Tirmidhi*)

4. Skymnings-sunnah (Maghrib): RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* har sagt: ”Utför bön innan Skymnings-bönen.” När han upprepade detta för tredje gången sade han: ”Den som så önskar skall utföra detta.” (*Bukhari*)
5. **Kvälls-sunnah (Isha):** RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* har sagt så här: ”Mellan två adhan (det vill säga mellan adhan och iqamah) finns en bön. Det finns en bön mellan dessa två böneutrop.” Tredje gången sade han ”för den som så önskar”. (*Muttefakun aleihi*)

Imam Nawawi säger: ”Det som menas med två böneutrop är adhan och iqamah”



Sunnah för nattbön

RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* säger så här: ”Den efter månaden Ramadan mest dygdesamma muslimsk fasta som kan utföras är den som utförs under Allahs månad Muharram. Den mest dygdesamma bön som kan utföras efter obligatoriska bön är den tahajjud bönen (senare nattbönen) ” (*Muslim*)

1. Det mest dygdesamma antal nattböner att utföra är elva eller tretton rakah och att förlänga dess qiyam [de delar då man under böneritualer står upp]. Eftersom det i haditherna sägs följande: ”Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* brukade utföra elva rakah bön.” (*Bukhari. Enligt en annan legend sägs det: ”På nätterna brukade han utföra tretton rakah.”*)

2. Att använda miswak [ett slags rot som används istället för tandborste] när man stiger upp för nattbönen och att säga följande i slutet av *Al'Imran* : **”I skapelsen av himlarna och jorden och i växlingen mellan natt och dag ligger helt visst budskap till dem som vill använda sitt förstånd”** Att läsa från (*Al'Imran, 190 Koranen*) till slut är sunnah.
3. Att läsa följande bön från RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* är sunnah:

«اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ
فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيِّمُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ
فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ
فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ لَكَ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ
وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ مَلِكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَلَكَ الْحَمْدُ
أَنْتَ الْحَقُّ، وَوَعْدُكَ حَقٌّ، وَقَوْلُكَ حَقٌّ وَلِقَاؤُكَ حَقٌّ، وَالْجَنَّةُ

حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ، وَمُحَمَّدٌ حَقٌّ، وَالسَّاعَةُ
حَقٌّ، اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ، وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَبِكَ آمَنْتُ،
وَإِلَيْكَ أَنَبْتُ، وَبِكَ خَاصَمْتُ، وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ، فَاغْفِرْ لِي
مَا قَدَّمْتُ، وَمَا أَخَّرْتُ، وَمَا أَسْرَرْتُ، وَمَا أَعْلَنْتُ، أَنْتَ
الْمُقَدِّمُ، وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَنْتَ إِلَهِي لَا إِلَهَ إِلَّا
أَنْتَ».

"Åh Allah! Tacksamheten är till Dig. Allt som finns i himlen och på jorden styrs av Dig. Du är ljuset för himlen, för jorden och för allt som finns i dessa båda, lov och pris är till Dig. Allt tack och lov är för Dig och allt som finns i himlen och på jorden och allt som finns mellan dessa båda hör till Dig. Alla fullständiga lovord är för Dig. Du är rättvis och rättvisa är Ditt löfte. Att möta Dig är rätt [haq], Ditt ord är rätt, Paradiset är rätt, Helvetet är rätt. Alla Profeter är rätt och de finns på rättvisans

väg, Muhammed finns också på rättvisans väg. Qiyamah [domedagen] är rätt. Åh Allah, jag har överlämnat mig åt Dig. Jag har trott på Dig, jag har litat på Dig. Jag har kämpat emot de prövningar som Du har utsatt mig för, jag överlåter de som vägrar det rätta och sanningen åt Dig. Förlåt både de öppna och de dolda synder som jag har begått och som jag kommer att begå. Det är Du som låter någon gå först. Det är också Du som låter någon gå sist. Det finns ingen annan Gud än Du!" (*Bukhari, Muslim*)

4. Att börja nattbönen med två rakah lätt bön. Dessa blir en förberedelse för de som följer. RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* sade följande: "När ni går upp på natten så börja med två rakah bön." (*Muslim*)

5. Att börja nattbönen med följande bön som kommer från Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* är sunnah:

«اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَإِسْرَافِيلَ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ أَنْتَ تَحْكُمُ بَيْنَ عِبَادِكَ فِيمَا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ اهْدِنِي لِمَا اخْتُلِفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِكَ إِنَّكَ أَنْتَ تَهْدِي مَنْ تَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ».

"Åh Allah! Gud till Gabriel, Mikael och Rafael! Du min Gud som har skapat jorden och himlen, Du som känner det uppenbara och det dolda! Det är Du som bestämmer över sådant som Dina trogna tjänare har meningsskiljaktigheter om! Visa mig det rätta i dessa meningsskiljaktigheter. Utan tvekan överlåter Du om Du så önskar till någon att hitta en rättväg [sirat al- mustaqim]. (*Muslim*)

6. Att förlänga nattbönen är sunnah. När det frågades RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* "vilken bön är den bästa?" svarade han "Den bästa är den som har längst 'kunut'. (*Muslim*)

Med kunut avser man 'qıyam' [den del av bön som utförs stående och läsande av surah från *Koranen*].

7. Gällande ayah [korta stycken i *Koranen*] som talar om lidandet: Man måste söka skydd genom att säga "Jag söker skydd hos Allah från Allahs vrede". När det gäller ayah som talar om '*Rahmah*' [medlidande och förlåtelse]: Man måste be om dygd genom att säga "Åh Allah! Skänk mig av Din dygd." När det gäller att utelämna Allah från alla slags generaliseringar är det sunnah att utföra tasbih [genom att säga '*SubhanAllah*'

utelämnar man Allah från icke-fullständiga beskrivningar]. Eftersom det i haditherna [Profetens ord] sägs följande: ”När han läste surah *Al-Mursalat* och kom fram till den ayah i vilken tasbih finns brukade han söka skydd när han kom fram till den plats där skydd ska sökas och han brukade be om något när han kom fram till det ställe där man ska be om något… ” (*Muslim*)

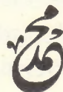
Anledningar som gör det lätt att gå upp för nattbönen

1. Att be en bön.
2. Att inte sova just innan solen ska gå upp.
3. Att sova ’qaylula sömn’ [qaylula är den tid som sträcker sig från morgonen fram till lite efter middagstiden (asr)].
4. Att sluta synda.
5. Att kämpa mot frestelser.

ماشاءالله

Sunnah för witr bön

1. För den som utför witr bön [den avslutande nattbönen] med tre rakah är det sunnah. Första rakah efter surah *Fatiha* att läsa surah ”*Al-A’la*”, andra rakah efter surah *Fatiha* att läsa surah ”*Al-Kafirun*”, tredje rakah efter surah *Fatiha* att läsa surah ”*Al-Ikhlas*” . (*Abu Dawud, Tirmidhi, Ibn Majah*)
2. När han utför hälsning under witr bön säger han följande tre gånger: ”*Subhana’l-Maliki’l-Quddus*.” Enligt den delen i berättelsen darakutnis höjer han sin röst tredje gången och säger följande: ”*Rabbu’l malaikati wa’r-ruh*” (*Abu Dawud,Nasai*)



Sunnah för gryningsbön (fajr)

1. **Dess förenkling:** Från Aisa *radiyAllahu anha*: ”Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* brukade i sin gryningsbön [fajr bön] mellan adhan och iqamah utföra två rakah bön.” (*Muttefakun aleihi*)
2. **Vad läses**: Under första rakah brukade han läsa **”Säg: Vi tror på Gud och på det som har uppenbarats för oss**” (*Al-Baqarah, 136 Koranen*) (Enligt en berättelse: ”I sista rakah **’Vi tror på Gud; vittna du att vi har underkastat oss Hans vilja!(att vi är muslimer)’** *(Al' Imran, 52 Koranen*). Enligt en annan berättelse: ”I sista rakah brukade han läsa från surah *Al-i Imran.”*). Under sista rakah brukade han läsa **”Säg: “Efterföljare av äldre tiders uppenbarelser! Låt oss samlas kring en regel, gemensam för oss och för er - att vi inte skall dyrka någon utom Gud och inte sätta något vid Guds sida och inte erkänna andra människor som våra herrar och beskyddare i Guds ställe.**”(*Al'Imran,64 Koranen*).” (*Muslim*)

I en annan berättelse sägs följande: ” i gryningsbönen första rakah efter surah *Fatiha* läser han surah *Al-Kafirun* suran, i dess andra rakah efter surah *Fatiha* läser han surah *Al-Ikhlas*.” (*Muslim*)

3. Att lägga sig på sidan: ”När Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* utförde två rakah bön på gryningen brukade han lägga sig på sin högra sida.” (*Bukhari*)

Efter att ha utfört gryningsbön sunnah måste man lägga sig, om så bara för ett par minuter, för att fullfölja sunnahs regler.

Att sitta efter fajr bönen (gryningsbönen)

När Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* hade utfört sin gryningsbön brukade han sitta kvar där han hade utfört bön tills solen gick upp.

Omfattningen av dess förtjänst: Det är säkert att *Allah* har gett änglarna i uppgift att be för de som sitter kvar i mosken innan och efter bön genom att säga ”Åh *Allah*! Förlåt honom, visa honom nåd.” Detta sades också i haditherna.

Åh islamiska nationen! Tänk på ditt värde hos *Allah Azza wa Jall* när du lyder Honom. Han har gett de änglar som är nära i uppgift att be för dig.

Sunnah för qawli [profetens ord] bön

1. Iftitah bön (böne hälsning): Att läsa bönen nedan efter Takbiratul- Ihram [bönen som börjar med '*Allahuakbar*' införandet av gränser]:

«سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ وَتَعَالَى جَدُّكَ وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ».

” Åh *Allah*! Tack och lov yttrar jag inte Ditt namn om det inte är tillräckligt (tasbih och tanzih). Ditt namn är heligt. Din storhet är självklar. Och det finns ingen annan Gud än Du.” (*Abu Dawud, Tirmidhi*)

En annan bön som ska läsas här är följande:

«اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنْ خَطَايَايَ كَمَا يُنَقَّى الثَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ. اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي مِنْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالثَّلْجِ وَالْبَرَدِ».

"Åh *Allah*! Fjärma mig från mina fel. Precis som Du fjärmat öst från väst. Åh *Allah*! Två mig från mina fel. Precis som en vit klänning tvättas från fläckar. Åh *Allah*! Två mig från mina fel med snö, med vatten och med kallt vatten." (*Bukhari,Muslim*)

Man väljer en av de böner som kommer som Iftitah bön.

2. Att ta skydd genom att säga följande innan man börjar läsa [bönen]:

«أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ».

3. Att säga Bismillah, det vill säga "*Bismillahi'r-Rahmani'r-Rahim.*"

4. Att säga "Amin" efter surah *Fatiha*.
5. Att läsa en surah efter att man har läst surah *Fatiha* i gryningsbönen (fajr bönen), fredagsbönen, skymingsbönen, bön med fyra rakah och i varje nawafil bön som utförs på egen hand. När det gäller den som följer en imam läser denna bönen då bönläsningen är tyst, men inte om den läses högt.
6. Efter att man har börjat med ruku och gått upp igen och sagt *"Rabbana wa lakal hamd"* läser man följande bön:

«مِلْءَ السَّمَاوَاتِ وَمِلْءَ الْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا، وَمِلْءَ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ. أَهْلَ الثَّنَاءِ وَالْمَجْدِ، أَحَقُّ مَا قَالَ الْعَبْدُ، وَكُلُّنَا لَكَ عَبْدٌ. اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ».

Dess mening: Åh *Rabb* [ett av *Allahs* namn]. Himlen och jorden och alla andra platser om vilka Du så önskar är fyllda med lov och pris som endast tillkommer Dig. Åh *Allah* som är värd alla slags högst möjliga lovprisning. De bästa ord man som Din tjänare kan säga – och vi är alla Dina tjänare – är följande: Åh *Allah*! Det finns ingen som kan hindra Dig från att ge det Du ger. Det finns heller inte någon som kan ge det Du inte ger. Hos Dig har en rik person ingen nytta av sin rikedom." (*Muslim*)

7. Att mer än en gång upprepa rukus och sajdas tasbih [tasbih är att berömma *Allah* genom att upprepa "*Subhana Rabbi al A'ala*" och "*Subhana Rabbi al-Adhim*].
8. Att upprepa genom att säga "*Rabbighfirli* bönen mer än en gång mellan två sajda.
9. Att läsa denna bön efter sista tashahud:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَّالِ».

"Åh *Allah*! Jag söker skydd från lidandet i helvetet, lidandet i graven, dödens och livets ondska och Masih Dajjals ondska." (*Bukhari, Muslim*)

Att förlänga bönen [tasbih] under sajda och till och med förlänga den genom att läsa vilken bön man vill är omtyckt enligt islam. Eftersom följande sägs i haditherna: "Ställen då tjänaren står närmast sin *Rabb* är i sajda". (*Muslim*)

För andra böner gällande detta ämne, se i handboken "*Hisnu'l-Muslim*" av *al-Qahtani*.

Förutom de böner som läses efter iftitah bönen och tashahud, utförs qawli sunnah under alla rakah i bön.

När man på detta sätt räknar de qawli sunnah som under en dag tillämpas under de sjutton rakah fard [de obligatoriska] bön, som upprepas åtta sunnah i varje rakah, blir detta totalt 136 stycken sunnah.

De som vi nämnt under nawafil bön är 25 rakah och genom att tillämpa qawli sunnah i varje rakah blir detta totalt 175 stycken sunnah. Om vi lägger till denna utökning av rakah under nattens och gryningsbön ökar också antalet sunnah.

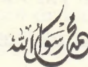
När det gäller qawli sunnah är de som sägs en gång och inte upprepas följande:

1. İftitah bönen
2. Bönen efter tashahud.

Det blir också totalt 10 stycken som utförs under fard bön.

Under en dag upprepas (morgon och natt)

dessa två sunnah under nawafil bön och då blir det 24 stycken sunnah. Om vi till detta lägger nawafil bön som nattbön, grynings bön eller tahiyyatu'l-masjid bön ökar också antalet sunnah.



Sunnah för utförande bön

1. Att höja händerna vid *Takbiratul- Ihram.*
2. Att höja händerna när man böjer sig till ruku.
3. Att höja händerna när man stiger upp från ruku.
4. Att höja händerna under två tashahud bön när man reser sig upp till tredje rakah.
5. Att hålla fingrarna samman när man höjer händerna.
6. Att rikta fingrarna och handflatan mot Qibla [Mecka] när man höjer händerna.
7. Att med fingrarna nå upp till axlarna men under öronen när man höjer händerna.

8. Att lägga höger hand över vänster eller att hålla vänster handled med höger hand.
9. Att titta på det ställe där man kommer att göra sajda.
10. Att hålla ett litet avstånd mellan fötterna.
11. Att läsa *Koranen* ordentligt (styck för styck), långsamt och att fundera över ordens betydelse.



Sunnah för ruku

1. Att hålla om knäskålarna med öppna fingrar under ruku.
2. Att sitta rak i ryggen under ruku.
3. Att hålla huvudet i linje med ryggen, att inte höja och inte heller böja det.
4. Att hålla överarmarna med ett visst avstånd till kroppens sidor.



Sunnah för sajda

1. Att hålla överarmarna med ett visst avstånd till kroppens sidor.
2. Att hålla isär magen och låren.
3. Att hålla isär låren och vaderna.
4. Att hålla isär knäna under sajda.
5. Att hålla handflatorna mot och på golvet.
6. Att hålla fötterna vertikalt mot golvet.
7. Att hålla ihop fötterna under sajda.
8. Att lägga händerna på golvet vid axlarna i höjd med öronen.
9. Att öppna händerna.
10. Att hålla fingrarna samman.
11. Att rikta händerna mot (*Qibla* / *Mecka*).

Sunnah mellan två sajda

Sittandet mellan två sajda sker på följande sätt:

1. Sittandet som kallas *'iqa'*: Att hålla fötterna vertikalt mot golvet och att sitta på hälarna.
2. Sittandet som kallas *'iftirash'*: Att hålla höger fot vertikalt mot golvet och vänster fot liggande. (Att sitta på vänster fot och ha höger fot vertikalt mot golvet under första tashahud).

Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* brukade sitta kvar så länge på detta sätt att man började tro att han hade ”glömt bort sig”.

Sittandet för att vila [istikhara]: Att sitta för en kort stund. Det finns ingen 'dhikr' i detta.

Tillfällen när detta ska tillämpas: Under första och tredje rakah efter andra sajda tillämpas detta genom att sitta en kort stund.

الحمد لله رب العالمين

Sunnah för den sista tashahud

Andra tashahud sker på tre sätt:

1. Höger fot sätts vertikalt, vänster fot dras fram under höger lår och man sitter så att denna fot kommer till det ställe där baken finns.
2. Man sitter som i 1-, men man sätter inte högerfoten vertikalt, istället drar man fram den till vänstersidan som man har gjort med vänster fot.
3. Man sätter högerfoten vertikalt, vänster fot sätts mellan höger lår och höger vad.

a- Man sätter höger hand på höger knä, vänster hand på vänster knä och håller fingrarna isär.

b- Från början av tashahud till dess slut pekar man med pekfingret. Man gör en cirkel med tummen och långfingret och håller blicken fäst på pekfingret.

c- När man gör hälsning under bön vänder man huvudet åt först höger och sen åt vänster.

På detta sätt upprepas 25 sunnah under varje rakah i obligatorisk bön och detta blir totalt 425 sunnah.

Om man fortsätter med dessa sunnah med 25 rakah i nawafil bön blir dessa under en dag totalt 625 sunnah.

Om en muslim ökar antalet rakah i grynings bön och i nattbönen utför han ännu fler sunnah.

Sunnah som inte upprepas i bön utan bara görs en eller två gånger är följande:

1. Att höja händerna med *'Takbiratul- Ihram.'*.

2. Att höja händerna när man reser sig upp för tredje rakah i bön som är med två tashahud.
3. Att från början till slut peka med pekfingret under sittandet vid första och andra tashahud.
4. Att vända sig med huvudet åt höger och vänster när man hälsar.
5. **Att ta en stund för att vila [istikhara]:** Det gör man två gånger under fyra rakah bön. Under de andra bön görs detta bara en gång. Det finns ingen skillnad [i tillämpningen] mellan obligatorisk och nawafil bön.
6. **Tawarruq:** Att ha höger fot vertikalt mot golvet och att dra fram vänsterfoten under höger lår. Man sitter med baken på golvet. Detta görs under bön med två rakah och även efter andra tashahud.

I tashahud, som förutom under grynings bön görs två gånger under alla obligatorisk bön, upprepas dessa sunnah bara en gång förutom den som görs med pekfingret. Istikhara upprepas två gånger under fyra rakah bön. På det sättet blir det totala antalet sunnah 34.

Åh välsignade broder och syster! Ansträng dig för att försköna din bön med dessa qawli sunnah så att ditt anseende och din ställning inför *Allah* ska öka.

Det gynnsamma med detta: *Ibnu'l-Qayyim* säger följande: "Det finns två situationer då tjänaren står inför *Allah Azza wa Jall*. Den första är: Att stå inför *Allah* vid bön; den andra: Att stå inför *Allah* vid döden. Den som rätt utför den första situationen kommer att tjänas vid den andra. För den som inte bryr sig om att utföra den första situationen kommer den andra att bli svår.

Sunnah efter fard (obligatorisk) bön

1. Att göra tre istighfar [att be Gud om förlåtelse för ens synder] genom att säga astaghfirullah:

«اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالإِكْرامِ».

Att säga: ”Åh *Allah*! Du är *Selam* [något som inte är tillfälligt], tryggheten är hos Dig. Du som har *Jalal* [storhet] och Du som gör *ikram* [bjuder]. Du är den högste av de högsta.” (*Muslim*)

2. «لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ».

Att säga: ”Det finns ingen annan Gud än *Allah*! *Allah* är allena och det finns ingen som *Allah*. Allt tillhör Honom, lov och pris är för *Allah*. *Allah* är den som är Allsmäktig. Åh *Allah*! Det finns ingen som kan hindra Dig från att ge det Du ger. Det finns heller inte någon som kan ge det Du inte ger. Att ha en världslig ställning betyder ingenting hos Dig. (*Bukhari,Muslim*)

3. «لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ، وَلَا نَعْبُدُ إِلَّا إِيَّاهُ، لَهُ النِّعْمَةُ وَلَهُ الْفَضْلُ وَلَهُ الثَّنَاءُ الْحَسَنُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ».

”Det finns ingen annan Gud än *Allah*! *Allah* är allena och det finns ingen som *Allah*. Allt tillhör Honom, lov och pris är för *Allah*. *Allah* är den som är Allsmäktig. Makt och styrka

kommer bara från *Allah*. Det finns ingen annan Gud än *Allah*! Vi tillber bara *Allah*. Välsignelse och dygd tillhör *Allah*. Vackra lovord är för *Allah*. Åh *Allah*! Det finns ingen annan Gud än *Allah*! Religonen tillhör bara Honom även om de otrogna inte tycker om detta." (*Muslim*)

4. Trettiotre gånger säger man "*SubhanAllah*" (Jag håller Gud och allt som är icke-fullbordat åtskilt), trettiotre gånger "*Alhamdulillah*" (Lov och pris är bara till *Allah*), trettiotre gånger "*Allah-u Akbar*" (*Allah* är den störste) och en gång säger man också bönen som finns nedan det blir sammanlagt trettiofyra gånger , och man har på detta sätt fullbordat det med hundra, följande:

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

"Det finns ingen annan Gud än *Allah*! *Allah* är allena och det finns ingen som *Allah*. Allt tillhör Honom, lov och pris är för *Allah*. *Allah* är den som är Allsmäktige." (*Muslim*)

5. «اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ، وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ».

Att säga "Åh *Allah*! Hjälp mig att nämna Ditt namn, att visa Dig tacksamhet och att tillbe Dig ordentligt." (*Abu Dawud,Nasai*)

6. «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أُرَدَّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْقَبْرِ».

Att säga "Åh *Allah*! Jag söker skydd hos Dig från snålhet. Jag söker skydd hos Dig från feghet. Jag söker skydd hos Dig från ålderdomens skröplighet (svaghet). Jag söker skydd hos Dig från världens elände och dödsångest." (*Bukhari*)

7. «رَبِّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ (أَوْ تَجْمَعُ) عِبَادَكَ»

Att säga ”Åh *Rabb*! Skydda mig från smärtan när Du har återuppväckt Dina tjänare (och församlat dem)”. Man har sagt på detta sätt i Bera *radiyAllahu anh* hadithen och sagt följande: ”När vi utförde bön bakom Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* brukade vi vilja stå vid hans högra sida. Han brukade vända sitt ansikte mot oss och då hörde vi Honom säga: ”Åh *Rabb*! Skydda mig från smärtan när Du har återuppväckt Dina tjänare (och församlat dem)” (*Muslim*)

8. Att läsa *Al-Ikhlas, Al- Falaq* och *Al-Nas* suror. (*Abu Dawud, Tirmidhi*)
   Dessa suror upprepas tre gånger efter gryningens (fajr) bön och skymnings (maghrib) bön.

9. Att läsa surah *Ayate 'l-Kursi*. (*Nasai*)

10. «لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَ يُمِيتُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

”Det finns ingen annan Gud än *Allah*: *Allah* är allena; allt tillhör Honom, lov och pris är för *Allah*. Det är *Allah* som ger liv och det är *Allah* som tar liv. *Allah* kan göra allt.” Att säga detta tio gånger efter grynings och skymnings bön. (*Tirmidhi*)

11. Att göra tasbih med handen. Det sägs att man ska göra detta med höger hand. I de allmänna berättelserna omnämns även den andra [handen]. Eftersom Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* utförde tasbih [att recitera fraser i högkomsten av Gud med räkning] med handen efter bön och uppmuntrade till att det skulle göras på detta sätt.

12. Att göra dessa dhikr utan att lämna platsen där man har utfört bön.

Om en muslim försöker utföra dessa sunnah vid varje obligatorisk bön blir det totala antalet sunnah ungefär 55 stycken. Grynings och skymnings bön ökar dess antal.

Det gynnsamma med att utföra dessa sunnah efter varje obligatorisk bön och att fortsätta utföra dessa är följande:

a- Om en muslim fortsätter att utföra dessa tasbih efter varje bön tillskrivs han 500 allmosors välgärning. Eftersom Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* sade följande: ”Varje tasbih är en allmosa, varje takbir är en allmosa, varje tahmid är en allmosa, varje tahlil är en allmosa.” (*Muslim*)

Imam Nawawi säger så här: ”Att allmosa är en välgärning är redan bestämt.”

b- Om en muslimsk tjänare fortsätter med

totalt 500 tasbih per dygn efter varje bön så planteras ett träd för denne muslimsk tjänare i paradiset. När Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* besökte Abu Huraira *radiyAllahu anh* då han planterade träd sade han på följande sätt: ”Åh Abu Huraira *radiyAllahu anh*! Ska jag visa dig något som är mer välgörande?” Han svarade: ”Ja, *Allah*s Profet!” Då sade han så här: ”Säg så här: *'SubhanAllahi wa'l Hamdu lillahi wa la ilaha illAllahu wAllahu akbar'*. Varje gång du säger på detta sätt kommer det att planteras ett träd i paradiset.” (*Ibn Majah*)

c- Det kommer inte att finnas något annat än döden mellan en själv och paradiset. Eftersom Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* har sagt att vem än som läser *Ayate'l Kursi* efter varje bön och fortsätter med detta kommer att komma till paradiset.

d- Om en person fortsätter med dessa tasbih kommer dennes synder att falla bort även om de skulle vara lika många som bubblorna på havets skum. (*Det har sagts i berättelsen Sahih-i Muslim…*)

e- En person som fortsätter med dessa tasbih efter varje bön kommer inte att möta någon besvikelse i denna värld eller i akhira [nästa liv, livet efter döden]. Eftersom det i haditherna har sagts att: ”Den som fortsätter med dessa kommer inte att uppleva någon besvikelse…” och dessa tasbih har räknats upp. (*Muslim*)

f- Om obligatorisk saknas kompletteras de med dessa.



Sunnah för dhikr som ska upprepas gryningen (fajr) och skymningen (maghrib)

1. Att läsa surah *Ayate'l Kursi.*

   En av fördelarna med detta är: ”Den som läser detta på gryningen får skydd från 'djin' [onda andar,osynliga väsen] fram till skymningen. Den som läser det på skymningen får skydd från 'djin' fram till gryningen”.(*Nasai*)

2. **Al- Muawizat:** Att läsa *Al-Ikhlas*, *Al-Falaq* och *Al-Nas* suror. (*Abu Dawud, Tirmidhi*)

En av fördelarna med detta är: Att läsa dessa tre gånger i gryningen och i skymningen är tillräckligt mot allt. (*Detta är från samma hadith*).

3. «أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ، وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ».

Det är gryning och allt tillhör *Allah*. Lov och pris är till *Allah*. Det finns ingen annan Gud än *Allah*. *Allah* är en och allena. Allt tillhör Honom. Lov och pris är till *Allah*. Han är den Allsmäktige. Åh *Rabb*! Jag ber om

det välgörande idag och för kommande dagar. Jag söker skydd hos Dig från det onda idag och kommande dagar. Åh *Rabb*! Jag söker skydd från lättja och från ålderdomens skröplighet (svaghet). Åh *Rabb*! Jag söker

skydd från smärtan i helvetet och straffet i graven." (*Muslim*)

När det blir skymning; Man säger så här: "Det är skymning och allt tillhör *Allah*."

När det är kväll; Man säger så här: "Åh *Rabb*! Jag ber om det välgörande för i natt och för kommande nätter. Jag söker skydd hos Dig från det onda i natt och kommande nätter.

4. «اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ».

Åh *Allah*! Vi når gryningen med Din hjälp och återigen med Din hjälp når i skymningen. Vi lever med Din hjälp och återigen dör vi med Din hjälp. Och återkomsten är till Dig." (*Tirmidhi*)

När det blir skymning: "Åh *Allah*! Med Din hjälp når vi gryningen och återigen med

Din hjälp når vi skymningen. Vi lever med Din hjälp och återigen dör vi med Din hjälp. Och återkomsten är till Dig.”

5. «اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ».

”Åh *Allah*! Du är min *Rabb*. Det finns ingen annan Gud än Du. Det är Du som har skapat mig och jag är Din tjänare. Jag försöker så länge jag har kraft att hålla mitt ord och det som jag har lovat Dig. Jag söker skydd från det onda som jag har gjort. Jag accepterar och medger de synder och de välgärningar som jag har gjort och är skrivna på mig. Förlåt mig. Utan tvekan är det Du som förlåter synderna. (*Bukhari*)

Det gynnsamma med detta: ”Den som säger detta med en absolut övertygelse (yaqin) när det blir skymning och dör denna natt kommer till paradiset. När det blir gryning är det på samma sätt.” (*Detta finns i samma hadith*).

6. Fyra gånger ska följande upprepas:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ أُشْهِدُكَ وَأُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلَائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنَّكَ أَنْتَ اللهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ».

”Åh *Allah*! Jag vittnar om att Du är den enda Guden och att det inte finns någon annan Gud och att Muhammed är Din tjänare och Din Rasul [Profet,sändebud]; Jag har mött denna gryning med Dig som mitt vittne, och med de som bär upp Din tron, Dina änglar och alla andra varelser som Du har skapat.” (*Abu Dawud,Nasai*)

En av fördelarna med detta är följande: ”*Allah* skonar dem som upprepar detta fyra gånger under gryningen och skymingen från helvetet.”

När det blir skymning: Man säger ”jag har nått skymningen” istället för ”jag har nått gryningen”.

7. «اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ، أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَمِنْكَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ».

”Åh *Allah*! All godhet som på gryning når mig eller Dina andra tjänare kan bara komma från Dig. Det finns ingen annan som liknar Dig. Lov är till Dig. Pris är till Dig.” (*Abu Dawud, Nasai*)

Det gynnsamma med detta: För den som säger detta när det blir gryning betyder det att denna har utfört den dagens lov och pris och den

som säger detta när det blir skymning betyder det att denna har utfört den nattens lov och pris. (*Det har angetts i samma hadith*).

8. Tre gånger ska följande upprepas:

«اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ».

”Åh *Allah*! Ge min kropp hälsa. Åh *Allah*! Ge mina öron hälsa. Åh *Allah*! Ge mina ögon hälsa. Det finns ingen annan Gud än Du. Åh *Allah*! Jag söker skydd hos Dig från otrogenhet och fattigdom. Jag söker skydd hos Dig från straffet inför döden. Det finns ingen annan rätt än Du *Allah*. (*Abu Dawud, Ahmed*)

9. Sju gånger ska följande upprepas:

«حَسْبِيَ اللهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ».

"*Allah* är nog för mig! Det finns ingen annan Gud än *Allah*. Jag tror på Honom (*tawakkul*). *Allah* är himlens *Rabb*." (*Abu Dawud*)

Det gynnsamma med detta: För den som upprepar detta sju gånger under gryning och skyming löser *Allah* dennes världsliga bekymmer och bekymmer i den andra världen (*akhirah*). (*Detta har sagts i samma hadith*).

10. «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي».

"Åh *Allah*! Jag ber om nåd och hälsa i denna värld och i den andra världen. Åh *Allah*! För min religion, min värld, min familj och mina tillhörigheter ber jag om nåd och hälsa. Åh *Allah*! Dölj mina fel och gör mig trygg inför mina rädslor. Åh *Allah*! Skydda mig från allt som är framför mig, bakom mig, till höger om mig, till vänster om mig och över mig. Jag söker skydd i Din storhet från förtal och från att förlora allt. (*Abu Dawud, Ibn Majah*)

11. «اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ».

"Åh *Allah* som känner det dolda och det uppenbara, som är skapare av himlen och jorden. Som är *Rabb* för allt och skapare av

allt. Jag bevittnar att det inte finns någon annan rättvis Gud än Du. Jag söker skydd hos Dig från mitt eget jags (nafs) ondska. Jag söker skydd från ondskan hos djävulen och från shirk [de som inte accepterar att *Allah* är den enda Guden], från att ondskan ska skada mig och från att denna ondska ska skada någon annan muslim." (*Abu Dawud, Tirmidhi*)

12. Tre gånger ska följande upprepas:

«بِسْمِ اللهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ».

"I *Allah*s namn som ingenting kan skada på jorden eller i himlen. Han är Den som rätt hör allt och rätt vet allt." (*Abu Dawud, Tirmidhi*)

13. Tre gånger ska följande upprepas:

«رَضِيتُ بِاللهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا».

"Jag är nöjd och har accepterat *Allah* som Gud, Islam som religion och Muhammed *sallAllahu aleihi wa sellem* som Nebi [Profet, sändebud]." (*Abu Dawud, Tirmidhi*)

Det gynnsamma med detta: Den som upprepar detta tre gånger under gryning och skymning förtjänar att tas emot av *Allah* på domedagen. (*Detta har sagts i samma hadith*).

14. «يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ».

"Åh *Al -Hayy,* Åh *Al-Qayyum*! [Två av *Allah*s olika namn] Jag ber om nåd och hjälp av Dig. Låt alla mina handlingar gå väl och lämna mig inte till mig själv (nafs) även för ett ögonblick. (*Hakim*)

15. «أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الإِسْلَامِ وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ».

”Vi har nått gryningen efter islams fitrah [att barnet föds med en ren tro på *Allah*. Sedan beror det på föräldrarnas uppfostran], orden ikhlas [innerlighet] och vår Nebi Muhammeds (*frid vare med honom*) religion; på grund av vår fader Ibrahim, som inte är en av mushrik [att tro på att det finns en annan Gud än *Allah*] och som är hanif [som är islam trogen], folk.” (*Ahmed*)

16. Hundra gånger ska följande upprepas:

«سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ».

”Jag tackar och prisar *Allah* själv och avstår från allt ofullbordat.” (*Muslim*)

Det gynnsamma med detta: Den som upprepar detta hundra gånger varje gryning

och skymning kommer till domedagen med något som ingen annan har. Men om någon skulle säga detta lika ofta eller mer vore det ett undantag.

En annan fördel med detta är:
Vederbörandes synder faller bort även om dessa skulle vara lika många som bubblorna på havets skum.

17. När man möter gryningen ska man säga följande hundra gånger:

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

” Det finns ingen annan Gud än *Allah*. *Allah* är allena och det finns inte någon like. Allt tillhör Honom, lov och pris är för *Allah*. Och *Allah* är den som är Allsmäktig.” (*Bukhari, Muslim*)

Det gynnsamma med detta: För den som säger detta hundra gånger varje dag:

a. Det är lika mycket värt som att befria tio slavar.

b. Hundra välgärningar tillskrivs denne.

c. Hundra synder suddas bort från denne.

d. Det blir ett skydd mot djävulen under denna dag fram till skymningen. (*Det har angetts i samma hadith*).

18. Hundra gånger per dag ska detta upprepas:

«أَسْتَغْفِرُ اللهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ».

”Jag ber *Allah* om nåd och visar ånger.” (*Bukhari, Muslim*)

19. När man möter gryningen:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعاً، وَرِزْقاً طَيِّباً، وَعَمَلاً مُتَقَبَّلاً».

”Åh *Allah*, jag ber Dig om nyttig kunskap,

ett rent levebröd och ett godtagbar gärning.” (*Ibn Majah*)

20. Tre gånger ska följande upprepas:

«سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ».

”Lika många gånger som allt det *Allah* har skapat, lika många gånger som Han ska anse vara tillräckligt, lika många gånger som världens tyngd och ordens mängd, tackar jag och prisar *Allah* och avstår från allt ofullbordat.” (*Muslim*)

21. När man möter skymningen ska man upprepa följande tre gånger:

«أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ».

Jag söker skydd hos *Allahs* fullbordade ord från Hans skapelsers ondska.” (*Tirmidhi, Ibn Majah*)

Man utför en av dessa sunnah varje gång man läser en av dessa dhikr. För att få den stora belöningen måste en muslim fortsätta med dessa dhikr gryning och skymning.

En muslim måste läsa dessa dhikr med ikhlas [innerlighet i bedjandet], med sadaqat [lojalitet] och med yaqin [absolut övertygelse], måste fundera över dessas mening och på detta sätt måste det märkas påverkan av detta i dennes liv, i dennes moral och i dennes sätt att vara.



Sunnah som ska tillämpas när man möter andra människor

1. **Att hälsa:** Det frågades Rasul*Allah sal-lAllahu aleihi wa sellem* ”Vilken handling i Islam är god?” Han svarade ”Att bjuda på mat och att hälsa på alla som du känner eller inte känner.” (*Bukhari, Muslim*)

En person kom fram till Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* och sade *”as-Salamu aleikum*”. Hans hälsning besvarades och han satte sig ner. Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* sade ”tio”. En annan person kom och sade *”as-Salamu aleikum wa Rahmetullah*”. Hans hälsning besvarades och han satte sig också ner. Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* sade ”tjugo”. Sedan kom en annan person och sade *”as-Salamu aleikum wa Rahmatullahi*

wa barakatuh". Hans hälsning besvarades och han satte sig också ner. Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* sade "trettio".
(*Abu Dawud,Tirmidhi*)

Tänk åh syskon! -*Allah* bevare dig- Genom att bara nöja dig med en del av hälsningsfrasen avstår du från så mycket välgärning! Att du inte får trettio hasanah [välgärningar] genom att fullfölja frasen! Hasanah är värd minst tio gånger mer. Det blir totalt 300 hasanah på detta sätt. När hasanah ökar fördubblas denna summa också.

Åh käre syskon! Öva ditt språk för att säga hälsningsfrasen fullständigt hela vägen till "wa barakatuh" så att du kan få den stora belöningen.

En muslim hälsar och besvarar hälsningar många gånger under en dag. När man går in i en moské och när man går ut hälsar man på de

som sitter och utför bön. Man använder hälsningfrasen när man kommer in i sitt hus och när man går ut ur detta.

Åh syskon, glöm inte: När du träffar en människa och när du lämnar någon är det sunnah att hälsa med en fullständig hälsningsfras. Eftersom man i haditherna har sagt på följande sätt:

"När någon av er kommer in i en församling ska ni hälsa. När någon av er lämnar församlingen ska ni också hälsa. Den första hälsningen är inte mer värdefull än den andra." (*Abu Dawud,Tirmidhi*)

Om man fortsätter att hälsa när man går in i en moské och ut ur den blir det totala antalet inte mindre än 20. Om man hälsar när man går till jobbet och hem, på människor som man möter på vägen och i telefonsamtal ökar denna summa varje dag.

2. **Visa ett leende ansikte:** Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* sade på följande sätt: ”Se inte ner på någon godhet. Även om detta skulle vara att visa din syskon ett leende.” (*Muslim*)
3. **Handskakning:** Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* sade på följande sätt: ”Om två muslimer möts och skakar hand kommer de utan tvekan att förlåtas innan de skiljs åt.” (*Abu Dawud, Tirmidhi*)

Imam Nawawi säger på följande sätt. ”Du måste veta att att skaka hand vid varje möte är en välgärning.”

Ansträng dig min värdefulla syskon! Hälsa på personer som du möter, skaka hand och visa ett leende ansikte. På detta sätt utför du tre sunnah på en gång.

4. **Att använda vackra ord:** *Allahu* Teala har beordrat följande:

”Säg (Muhammed) till Mina tjänare att de [i samtal och diskussioner] använder [ett hövligt språk] och söker de bästa, de vänligaste orden. - Djävulen är alltid beredd att så osämja mellan dem; Djävulen är människans förklarade fiende.”
(*Al-Isra, 53 Koranen*)

Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* sade följande: ”Vackra ord är välgärning.” (*Bukhari, Muslim*)

Att använda vackra ord: Dessa innefattar också dhikr, dua (bön), hälsning och beröm. Att använda dessa visar på hög etik och dessa handlingar tyder på bra uppfostran.

Att använda vackra ord: Dessa har en förtrollande inverkan på människan, gör henne avslappnad och ger lugn och ro.

Att använda vackra ord: Detta är ett bevis för ljuset i den troendes hjärta, dess hidayah [rätta väg] och mogenhet.

Åh min värdefulle syskon! Är det inte vackert att du går igenom livet med vackra ord? Använd vackra ord mot din make och maka, dina barn, dina grannar, dina vänner och alla andra som du möter på ett eller annat sätt.



Sunnah när man äter

Sunnah innan och under måltiden är följande:

1. Att säga *Bismillahir-Rahmanir-Rahim* [att börja med *Allahs* namn].
2. Att äta med höger hand.
3. Att äta från det som är närmast dig.

Alla dessa sunnah är samlade i följande hadith: ”Åh unge man! Nämn Allahs namn, ät med höger hand och från det som är närmast dig.” (*Muslim*)

4. Att äta en matbit som har fallit efter att ha torkat av den: RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* sade på följande sätt: ”Om någon av er tappar en bit mat ska ni ta bort smutsen och sedan äta den.” (*Muslim*)

5. Att äta med tre fingrar: Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* brukade äta med tre fingrar. (*Muslim*) Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* brukade i allmänhet göra på detta sätt. Det mest dygdiga sättet är också detta om man inte har behov av att göra på ett annat sätt.

Sittandet under måltiden: Att böja knäna och sitta på fötterna eller att ha höger knä upp och sitta på vänster fot. Detta är det passande sätt som Hafız Ibn Hajar också har nämnt i *Fathu'l-Bari*.

Sunnah efter maten:

1. Att slicka fingrarna: Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* har sagt att man ska slicka fingrarna och fortsatte på följande sätt: ”Utan tvekan kan ni inte veta varifrån överflödet ska komma.” (*Muslim*)
2. Att tacka och prisa *Allah* efter maten: ”*Allah* mottar utan tvekan den tjänare som

efter maten tackar och prisar Honom.” (*Muslim*)

Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* brukade efter maten be (dua) på följande sätt: ”Jag tackar och prisar *Allah* som givit mig detta bröd och givit mig möjlighet att äta detta utan ansträngning.”

Det gynnsamma med denna bön: ”Man blir förlåten för synder i det förflutna.” (*Abu Dawud, Tirmidhi*)

Om en muslim anstränger sig för att utföra dessa sunnah när denne äter har denne utfört inte mindre än 15 sunnah. Det blir på detta sätt om man som man i allmänhet gör, äter tre gånger per dag. Om man äter mellanmål mellan dessa tre gånger ökar också antalet sunnah.

وجعل بينكم مودة ورحمة

Sunnah i drickandet

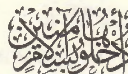
1. Att säga *Bismillahir-Rahmanir-Rahim* (*Bismillah*)
2. Att dricka med höger hand. Eftersom det i haditherna sägs på följande sätt: ”Åh unge man! Nämn *Allahs* namn och ät med höger hand.”
3. Att andas utanför kärlet när man dricker: Det vill säga att att dricka i tre klunkar, inte i en enda.

”Profeten *sallAllahu aleihi wa sellem* brukade andas efter varje klunk när han drack något.” (*Muslim*)

4. **Att dricka sittande:** ”Ingen av er ska dricka något stående.” (*Muslim*)
5. [Att säga ”*Alhamdulillah*” efter att man har druckit. ”Utan tvekan mottar *Allah* sin

tjänare när denne tackar och prisar Honom efter att denne har ätit och när denne tackar och prisar Honom efter att denne har druckit. (*Muslim*)

Om en muslim anstränger sig för att tillämpa dessa sunnah när denne dricker något utför denne inte mindre än 20 sunnah. Om man dricker oftare ökar också dessa sunnah. Alla drycker, varma såväl som kalla, ingår i detta. Vissa personer avstår från att tillämpa dessa sunnah när de dricker dryck . Man måste varna dem.



Att tillämpa nawafil bön hemma

1. RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* har sagt följande: "Den bön som efter obligatorisk bön ger störst välgärning är den som man utför hemma." (*Muttefakun aleihi*)
2. RasulAllah *sallAllahu aleihi wa sellem* har i en annan hadith sagt följande: "Den bön som man utför dold från andras ögon är lika mycket värd som tjugofem som utförs inför andra." (*Abu Ya'la*)

Denna sunnah upprepas många gånger under en dag med rawatib bön, förmiddags bön (duha) och witr bön. För att man ska få full belöning för dessa sunnah måste man anstränga sig för att utföra var och en av dessa hemma.

Det gynnsamma med att utföra nawafil bön hemma:

a- Man försöker inte ge sken av något och fullföljer bönen med stor koncentration och innerlighet.

b- Nåd kommer in i hemmet och djävulen körs ut.

c- Att utföra nawafil bön hemma är att belöningen, liksom när obligatorisk bön utförs i moskén, fördubblas.



Sunnah som ska tillämpas när man reser sig upp i församlingen

Att säga följande i församling blir gottgörelse:

«سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ».

"Åh *Allah*! Jag tackar och prisar *Allah* själv och avstår från allt ofullbordat." Jag vittnar om att det inte finns någon annan Gud än Du. Jag ber Dig om förlåtelse och nåd." (*Abu Dawud. Tirmidhi*)

En muslim sitter i många församlingar under en dag. Detaljerad förklaring för dessa är följande:

1. Du sitter ned för tre måltider. Utan tvekan pratar du med de personer som du äter med.
2. Du pratar med dina vänner eller grannar när du ser dem även om det sker stående.
3. Du pratar med vänner i skolan eller på arbetet.
4. Du pratar med din make eller maka och med dina barn.
5. Du pratar med din make eller maka eller med din vän som följer dig på vägen eller i en bil.
6. Du befinner dig på konferenser eller lektioner. –*Allah* bevare dig- Åh min syskon! Tänk på hur många gånger du kan utföra detta under en dag och det band det kan skapa mellan dig och *Allah*. Genom att säga "*Subhanaka Allahumma ve bihamdik*"

prisar du *Allah* många gånger och avstår från allt som inte är värdigt.

Hur många gånger förnyar du din bön om förlåtelse och istighfar [att säga *astaghfirullah*; att be *Allah*] under en dag? Du kan nå detta mål genom att säga "*Astaghfiruka wa atubu ilaik*" under dessa sammanträffanden.

Hur många gånger upprepar du namnen och beskrivningarna för *Allahu* Teala? Genom att säga "*ashadu an la ilaha illa anta*" utför du detta.

När du utför detta ber du inför *Allahu* Teala tawhid (trosbekännelsen) och tanzih (rena) om förlåtelse och nåd för hela din dag och natt.

Det gynnsamma med att utföra dessa sunnah:

Detta undanröjer de synder och fel som har

begåtts under samtalen vid dessa sammanträffanden.

Det gynnsamma med detta:

Ibnu'l- Qayyim säger följande: "Man kan komma samman med sin syskon på två sätt:

Det första är: Att samlas på ett naturligt sätt för att ha roligt. Detta är mer skadligt än nyttigt. Den minsta skada detta orsakar är att hjärtat förlorar sin renhet och att man spiller tid på ingenting.

Den andra är: Att samlas för att hjälpa varandra med befriandet av själen och att rekommendera den rätta vägen. Detta är till störst värdefulla och den mest nyttiga formen av sammankomst."



Att alltid vara beredd på Salih niyah [önskan om godhet]

-Allah bevare dig- Åh syskon! Du måste veta detta: man ber (dua) för sömn, mat, levebröd och många andra tillåtna saker. Det är möjligt att förvandla dessa anledningar till närhet för att vinna många hasanah. Villkoren för detta är: Att en muslim måste bestämma sig för att närma sig *Allah* när denne utför dessa. Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* har sagt på följande sätt: ”Förhoppningar kommer från föresatser och för var och en finns bara det som denne har för avsikt.” (*Bukhari, Muslim*)

Exempel: Om en muslim lägger sig tidigt för att kunna vakna för nattens bön eller gryningsbön förvandlas dennes sömn till andakt. Detta gäller även andra tillåtna handlingar.

Genom att utföra många bönestunder samtidigt förtjänar man lätt vunna belöningar

Att utnyttja tiden med många bönestunder kan bara de som vet att vara omtänksam om sin tid.

Det finns många tillämpningar av detta i vårt liv:

1. När en muslim går till moskén gående eller med bil vinner denne belöning av detta eftersom denne går bedjande. Ändå kan man utnyttja tiden ännu mer genom att öka nämnandet av *Allahs* namn eller genom att läsa *Koranen* och på detta sätt vinna ännu mer belöningar utan ansträngning.

2. Om en muslim befinner sig på en bröllopsmiddag där inga förbjudna saker förekommer, är detta en bönestund. Det är också möjligt att man kan utnyttja tiden under denna middag genom att uttala *Allahs* namn och läsa böner.
3. Att utföra hushållsarbete är bönestunder för en kvinna (om hon har bestämt sig för att närma sig *Allah* på detta sätt). Hon kan utnyttja sin tid genom att utföra annat bedjande, exempelvis att uttala *Allahs* namn eller lyssna på en CD med samtal om Islam. Från Ibn Omar *radiyAllahu anh*:

"Vi brukade höra Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* säga hundra gånger under ett församling: 'Förlåt mig Åh *Allah*! Ta emot min bön om förlåtelse. Du är utan tvekan Den som tar emot många böner om förlåtelse och är mycket barmhärtig." (*Abu Dawud, Tirmidhi*)

Tänk på hur Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* på detta sätt förtjänade belöning med två bönestunder!:

1. Att be om förlåtelse genom att uttala *Allah* Tealas namn.
2. Att sitta tillsammans med sina följeslagare för att lära dem kunskap och deras religion.

Att uttala *Allahs* namn (dhikr) i varje situation

1. Grunden i att vara *Allahs* tjänare är att uttala *Allahs* namn. Eftersom det är det enda band som finns mellan tjänaren och Hans skapare har det varit på detta sätt i alla tider. Aisha *radiyAllahu anha* säger så här: "Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* brukade alltid uttala *Allahs* namn." (*Muslim*)

Att ha kontakt med *Allah* är livet, att söka fristad hos Honom är befrielse. Att vara nära Honom är framgång och mottagande. Att å andra sidan vara borta från Honom är det orent och elände.

2. Att uttala *Allahs* namn är det som är skillnaden mellan de trogna och de otrogna. Det som karaktäriserar de otrogna är att de i alltför liten utsträckning uttalar *Allahs* namn.
3. Djävulen vinner över människan bara då denne inte uttalar *Allahs* namn. Att uttala *Allahs* namn är en borg som skyddar människan från djävulens fällor.

Djävulen vill att människan ska glömma att uttala *Allahs* namn.

4. Att uttala *Allahs* namn är vägen till lycka. *Allahu* Teala föreskriver följande:

"Dessa är de troende och de som når lugnet genom att uttala *Allahs* namn. Ni måste veta att människan når lugn bara genom att uttala *Allahs* namn." (*Ar-Ra'd, 28 Koranen*)

5. Det är nödvändigt att upprepat uttala *Allahs* namn. Eftersom de som är värda paradiset inte ångrar något annat än att de inte uttalat *Allahs* namn när de befann sig på jorden.

"Att upprepat uttala *Allahs* namn betyder utan tvekan att fortsätta närma sig *Allah*."

Imam Nawawi säger följande: De lärde inom islam har kommit överens om att det är tillåtet att uttala *Allahs* namn och att bedja tasbih [*SubhanAllah*], tahmid [att tacka], takbir [*Allahu akbar*], tahlil [*la ilaha-illa-Allah*], utföra hälsning (*salawat*) till Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* både med hjärtat och i ord, även för de som inte har gjort tvagning [tvättat sig rituellt], som inte är lämpade för det eller för kvinnor som har haidh (menstruation) och nifas (blödningstid). Å andra sidan är det då inte lämpligt att läsa *Koranen*.

6. Om någon uttalar [*dhikr*] *Rabb Azza wa Jalls* namn, uttalar *Rabb* Teala tillbaka till denna någons namn. *Allahu* Teala har sagt följande:

"Bevara Mig i minnet, så skall Jag minnas er; var Mig tacksam och förneka Mig inte! " (*Al-Baqarah, 152 Koranen*)

När någon hör en av sultanerna nämna dennes namn och berömmer denne i sin församling blir vederbörande lycklig. Vad händer då om *Allah Azza wa Jall* som är sultanernas sultan nämner någon i en församling som är mer salig än den församling i vilken man uttalar *Allahs* namn?

7. Det som menas med att uttala *Allahs* namn [*dhikr*] är inte att upprepa orden hastigt eller att använda orden när ens hjärta inte är förberett på bön eller på att visa respekt för *Allah*. När man uttalar det med tungan måste själen också vara med i processen och påverkas av orden.

Allahu Teala har sagt följande:

" [Du som är troende] - åkalla i tysthet din Herre morgon och afton, ödmjukt och med fruktan. Och var inte [som] de tanklösa, de likgiltiga. " (*Al-A'raf, 205 Koranen*)

Den som uttalar något ska inte vara omedveten om den mening den uttalar. Det hjärtat säger måste passa det som munnen talar, personen måste både utifrån och inifrån kunna ha kontakt med *Rabb*.



Att fundera över *Allahs* gåvor

Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* säger på följande sätt: "Fundera över de gåvor som *Allahu* Teala har givit, inte på *Allah* själv!" (*Tabarani,Baihaqi*)

En av de saker en muslim måste upprepa ett par gånger under en dag och en natt är att denne måste fundera över *Allahu* Tealas gåvor till honom. Genom att ibland uppleva, ibland observera och ibland lyssna, måste denne fundera över detta och tacka *Allah*.

1. När du går till moskén, kommer du då ihåg de gåvor som *Allah* skänkt dig? Tänker du på hur de andra människorna

omkring dig saknar dessa gåvor? Funderar du på smaken efter gryningsbön när du tittar på muslimernas hus och ser att de likt stenar sover i djup sömn?

2. När du ser olika scenerier då du promenerar eller när du åker bil då du lyssnar på djävulens röst, alltså på musik, funderar du då på de gåvor som *Allah* har skänkt dig?
3. När du läser eller lyssnar på nyheterna från världen, hungern, översvämningarna, smittsam sjukdomarna, jordbävningarna och krigen, funderar du då på de gåvor som *Allah* har skänkt dig?

Jag säger så här: Utan tvekan är den framgångsrika tjänaren den som med alla sinnen och i alla lägen är medveten om de gåvor som *Allah* har skänkt honom, den tjänare

som prisar *Allah* för gåvor som religion, hälsa, välfärd och skydd från ondska.
I Haditherna sägs det på följande sätt: ”Om en person ser någon som har råkat ut för en olycka och säger:

” Jag tackar och prisar *Allah* som har skyddat min hälsa från en sådan olycka som du har råkat ut för och givit mig fördelar jämfört med många andra’ blir denne förskonad från olycka.” (*Tirmidhi*)

Allahu Teala har föreskrivit följande:

”Minns [med tacksamhet] Guds välgärningar, så skall det kanske gå er väl i händer.”

(*Al-A’raf, 69 Koranen*)



Att läsa igenom hela *Koranen* en gång [khatam] varje månad

Rasul*Allah sallAllahu aleihi wa sellem* föreskriver följande:

"Läs *Koranen* varje månad" (*Abu Dawud*)

Vägen till att kunna läsa igenom *Koranen* en gång varje månad: Det är möjligt att du kan läsa två blad cirka tio minuter innan obligatorisk bön. Om du läser fyra sidor innan och efter varje bön blir detta tio blad varje dag, det vill säga 20 sidor. Detta gör ett kapitel [juz]. På detta sätt lyckas du lätt att läsa igenom *Koranen* varje månad.

Sunnah innan sömnen

1. "Åh *Allah*! Jag dör med Ditt namn och lever med det." (*Bukhari*)
2. Man håller samman handflatorna och läser suror *Al-Ikhlas, Al-Falaq* och *Al-Nas* detta upprepar man tre gånger, sedan blåser man på handflatorna. Därefter stryker man tre gånger med handflatorna över alla delar av sin kropp som kan nås; genom att börja från huvudet, ansiktet och framsidan av kroppen. (*Bukhari*)
3. Man läser surah *Ayate'l-Kursi*. (*Bukhari*)

Det gynnsamma med att läsa denna ayah (*vers från Koranen*): Personen som läser detta fortsätter att vara skyddad av *Allah* och djävulen kan inte närma sig honom. (*Detta har också angetts i föregående hadith*).

4. «بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا، بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ».

"Med Ditt namn uttalar jag *Rabb* och överlämnar min kropp och jag lyfter den med Din tillåtelse. Om Du tar min själ så visa den nåd. Om Du skickar tillbaka den så skydda den såsom Du skyddar Dina andra sanna tjänare." (*Bukhari, Muslim*)

5. «اللَّهُمَّ إِنَّكَ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا. اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ».

"Åh *Allah*! Det är Du som har skapat min själ och det är Du som skiljer den från kroppen. Det är Du som låter min själ leva eller dö. Om Du låter den leva så skydda den, om Du låter den dö så förlåt den. Åh *Allah*! Jag ber Dig om hälsa." (*Muslim*)

6. Följande ska upprepas tre gånger:

«اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ».

"Åh *Allah*! Skydda mig från Din vrede den dag då Du återuppväckt Dina tjänare." (*Abu Dawud,Tirmidhi*)

När man säger detta sätter man sin högra hand under kinden.

7. Att upprepa: trettiotre gånger "*SubhanAllah*", trettiotre gånger "*Alhamdulillah*" och trettiofyra gånger "*Allahu Akbar*" (*Bukhari, Muslim*)

8. «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا، وَآوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَ».

”Jag tackar och prisar *Allah* som ger oss mat och dryck, förskonar oss och ger oss skydd. Det finns så många som inte har någon som skyddar dem.” (*Muslim*)

9. «اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ».

”Åh *Allah* som känner till det öppna och det dolda, som har skapat himlen och jorden och som allt har skapats av och som allt tillhör! Jag vittnar om att det inte finns någon annan Gud än Du. Jag söker skydd hos Dig från min egen (nafs) ondska, från djävulen och de otrognas ondska, från att något ont händer

mig och från att föra denna ondska vidare till någon annan muslim.” (*Abu Dawud, Tirmidhi*)

10. «اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ».

”Åh *Allah*! Jag överlåter mig till Dig. Jag överlåter mitt arbete till Dig. Jag vänder mitt ansikte mot Dig. Jag lutar mig mot Dig med fruktan och med hopp. Att söka skydd och att vara försiktig sker bara genom att rikta sig till Dig. Jag tror på den Profet och den bok som du har sänt.” (*Bukhari, Muslim*)

11. «اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى،

وَمُنْزِلَ التَّوْرَاةِ وَالْإِنْجِيلِ، وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ. اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اِقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ».

”Åh *Allah*, som är *Rabb* över de sju himlarna, den stora himlen, vår *Rabb*, allas *Rabb*; *Allah* är den som får partiklar och kärnor att spricka, som har skickat Torah (*Moseboken*), Bibeln och Furkan (*Koranen*)! Jag söker skydd hos Dig från allt ont. Åh *Allah*! Du är den förste, det fanns ingenting innan Dig. Du är den siste. Det finns ingenting efter Dig. Du är den högste. Det finns ingenting högre än Du. Du är evighet. Det finns ingenting utöver Dig. Ta bort våra skulder och ta oss ur fattigdom och gör oss rika.” (*Muslim*)

12. Att läsa de sista två ayah [*verser från Koranen*] i *Al-Baqarah* surah (*Amana'r-Rasulu*). Följande föreskrivs i haditherna: ”Om någon läser dessa två böner räcker dessa för dennes natt.” (*Bukhari, Muslim*)

De lärda inom islam har inte kunnat enas om betydelsen av ordet ”räcker” här. Det har sagts att detta kan räknas som nattens bön. Det har också sagts att det ska räcka till all att mota bort all ondska. Jag säger att båda förklaringarna är möjliga. (*Imam Nawawi: al-Adhkar*)

13. Att vara tvagad [tvätta sig rituellt] innan man ska sova. Eftersom det i haditherna har sagts följande: ”Tvätta dig [tvätta sig rituellt] innan du går till sängs.”
14. Att ligga på höger sida :”… Lägg dig sedan på höger sida…” (*Bukhari,Muslim*)

15. Att sätta höger hand under höger kind: "När han skulle lägga sig brukade han sätta höger hand under höger kind." (*Abu Dawud*)

16. Att skaka madrassen: "När ni har kommit till er säng skall ni skaka er madrass. Eftersom ni inte kan veta vad som har hänt med madrassen efter er." (*Bukhari, Muslim*)

17. Att läsa surah *Al-Kafirun*.

Det gynnsamma med detta: "Utan tvekan är detta att bli av med shirk [att tro på att det finns en annan Gud än Allah]." *(Abu Dawud, Tirmidhi)*

Imam Nawawi säger på följande sätt: "Det är bättre att utföra alla dhikr gällande detta. Om detta inte är möjligt utför man de som är viktigast och så många av de som man kan."

Om vi noga studerar detta ser vi att människor i allmänhet går och lägger sig två gånger per dygn. Man kan ibland även utföra dessa sunnah eller en del av dem två gånger. Dessa gäller inte bara för nattsömnen. Tvärtemot omfattas dagsömn också av dessa hadither.

Det gynnsamma med att tillämpa dessa hadither när man går och lägger sig:

1- Om en muslim fortsätter att utföra dessa tasbih innan han somnar tillskrivs denne hundra (100) välgärningar. Eftersom det i haditherna sägs på följande sätt: "Varje *tasbih* är en allmosa. Varje *takbir* är en allmosa. Varje *tahmid* är en allmosa och varje *tahlil* är en allmosa." (*Muslim*)

Imam Nawawi säger på följande sätt: "Att allmosa är en välgärning är redan bestämt."

2- Om en muslim fortsätter att utföra dessa tasbih innan han går och lägger sig planteras för honom hundra (100) träd i paradiset.

Ibn Majahs berättelse om "det gynnsamma med dhikr efter bönen" har på detta sätt tidigare angetts i en hadith.

3- *Allah* skyddar sin tjänare denna natt och kör bort djävulen från honom och skyddar honom från ondska och olyckor.

4- Tjänaren avslutar på detta sätt sin dag genom att uttala *Allahs* namn, med bön, *tawakkul* (uppriktig tillro till *Allah*), bön om hjälp och med *tawhid* (trosbekännelsen)

Slut

Den här lilla boken är en samling av dagliga sunnah. Vi ber *Allah* att vi ska leva våra liv genom att följa Profeten Muhammed *sallAllahu aleihi wa sellems* sunnah och att vi ska dö på samma sätt.

Vår sista bön är att lova och prisa *Allah* som är alla världars Gud.

صدق الله العظيم

Innehållsförteckning

Säg (Muhammed): ”Om ni älskar Gud, följ mig och Gud skall älska er och förlåta er era synder. Gud är ständigt förlåtande, barmhärtig.

Al´İmran, 31 Koranen

